
Könyvszemle

Izabela Z. Schultz – Robert J. Gatchel (Eds.):

Handbook of Return to Work. From Research to Practice

(A munka világába való visszatérés kézikönyve.
A kutatástól a gyakorlatig)

Springer, New York, 2016
721 oldal, 272,51 EUR

ISBN: 978-1-4899-7626-0 (Print), 978-1-4899-7627-7 (Online)

Izabela Z. Schultz a rehabilitációs pszichológia professzora és a pályaalkalmassággal, hivatással kapcsolatos klinikai munkássága mellett a rehabilitáció jogi és orvosi aspektusainak kidolgozásában is szerepet vállal. Innovatív kutatásai és gyakorlati tapasztalata teszi sikeressé abban, hogy a munkaheleyi sérülések ellen és annak mentális egészségre gyakorolt következményeivel eredménnyel tudja felvenni a harcot. Robert J. Gatchel klinikai és egészségpszichológus az utóbbi harminc évben elsősorban a fájdalommal kapcsolatos kérdések kutatására összpontosít.

Jelen szerkesztett kézikönyv megkísérli a lehetetlent, azaz igyekszik a gyorsan fejlődő és alakuló elméletet, a kutatást és a gyakorlatot egy kötetben, interdiszciplináris szemléletben összefoglalni mindazon szakemberek számára, akik valamilyen módon a klienseik munkába való visszatérését igyekeznek segíteni. Emellett nem titkolt célkitűzés, hogy az egyetemi képzések számára is irányt mutassanak, mind graduális, mind posztgraduális szinten.

A különféle sérülések miatti munkakiesés nagy kihívást jelent az egészségügyi ellátást nyújtó szakembereknek, de ezek a komplex kihívások általában túlmutatnak az egészségügyi ellátórendszer és a munkáltató kompetenciáin, főleg, ha nincs egy olyan egységes keret, amely áttekinthetőséget biztosít. A leggyakrabban előforduló problémák közé tartoznak a krónikus fájdalomszindrómák, az addikciók, a krónikus fáradtság szindróma, a daganatos betegségek, a kognitív funkciók romlása és természetesen a mentális zavarok különféle formái. Ez utóbbi kategóriában a depresszió és a szorongásos zavarok, illetve a traumával és stresszszorral kapcsolatos zavarok előfordulása a legkiemelkedőbb. A sikerhez elengedhetelen a multi-, inter- és transzdiszciplinaritás, amely lehetővé teszi, hogy integratív, biopszichoszociális keretben, az érintett szakemberek által létrehozott teamek együttműködve tudják segíteni a klienst abban, hogy megfelelően tudjon vissza-

térni a munka világába (is). A gyakorlatban azonban a multidiszciplináris szemlélet nélkül nem lehet megválaszolni azt a kérdést, hogy hogyan is érhető el az egészség ezen fontos aspektusa, és mi kell ahhoz, hogy megtudjuk, hogy az adott személy milyen feladatot, hogyan, mikor, kivel és miért vagy miért nem képes elvégezni. A munka és egészség viszonya kölcsönös és összetett, ezért együttesen érdemes rájuk tekinteni.

Ahogy a téma komplexitásának felvázolásából is látszik, a könyv elsősorban nem a pszichoterápiát helyezi előtérbe, azonban a pszichoterápiás tudás, és a segítő attitűd helyes értelmezése nélkül a célkitűzése nemcsak éleldegen, de lehetetlen is lenne. Ennek nemcsak az az oka, hogy a munkaképtelenné válás hátterében, Európában az esetek egyharmadában, az USA-ban szinte az esetek felében, elsősorban mentális zavarok állnak, hanem az is, hogy az ellátás teljes folyamata során – általában előbb mint utóbb – megjelennek a mentális problémák, a munkahelyi megterhelések és elvárások pszichés következményei, illetve a munkaképtelenné válás okának lelki hatásai, amelyek cirkuláris okságban és folyamatos egymásra hatásban állnak a többi hatóerővel. Ezeket a tényezőket, egy specialista sem tudja csak és kizárólag biomedikális keretben hatékonyan kezelni. A könyvben összegzetek azonban ennél jóval sokrétűbbek, a gazdasági, ergonómiai, munkabiztonsági vagy jogi összefüggések olyan tudást adnak a (mentális területen is) támogatást nyújtóknak, amely mindig releváns a kliens és a segítő kapcsolatában, hiszen a munka világába való visszatérés és az ahhoz való viszony általánosságban is érinti a kitűzött terápiás célokat. A biopszichoszociális szemlélet ismerete és alkalmazása már csak azért is eszenciális, mert magába foglalja az eddig felsoroltakat. Továbbá empirikusan igazolt modellt, amelynek klinikai használhatósága is egyre jobban látszik, ahogy többféle területen alkalmazzák a gyakorlati ellátásban. Továbbá megfogalmaz és figyelembe vesz például olyan fontos rizikótényezőket, mint az érzékelt bizonytalanság (perceived uncertainty), az észlelt kontroll, a társas kapcsolatok vagy a betegségelönyök. A kötet első nagyobb egysége tehát ezt a dinamikus szemléleti és elméleti hátteret ismerteti meg az olvasóval, leírva benne többek között az Egészségügyi Világszervezet kapcsolódó klasszifikációs rendszerét, a munkahelyi reziliencia kialakításának új elképzeléseit (margin of maneuver), valamint a szervezeti, társadalmi, kulturális, érzelmi, motivációs és viselkedéses tényezőket a fogalmi meghatározások mellett. A hatodik fejezet egy rövid és hasznos munkarehabilitációs kérdőívet is tartalmaz.

A második nagyobb rész a metodológiai kérdésekre koncentrálna. Áttekinti a felmérést, a tesztelést, a tervezést és az értékelést, mindezt segítő módon esetbemutatókkal, eljárásokkal, adott esetben kérdőív-ajánlásokkal és kritikával, illetve példákkal szemléltetve.

A harmadik szakasz is számtalan hasznos ismeretet ad át, elsősorban a munkába való visszatérést segítő, bizonyítékon alapuló folyamatokról. Ide tartoznak a korai intervenciók, és magatartástudományi intervenciók is. Hasznos útmutatást olvashatunk a krónikus rizikótényezők felismerésének témakörében is, illetve kiemelt figyelmet kapnak a kognitív viselkedésterápiák és azok elemei vagy speciális területei is, mint a stresszkezelő programok vagy az elfogadás és elköteleződés terápia.

A negyedik nagy témakör a leghatékonyabb intervenciók és gyakorlatok összefoglalója, amelynek célja, hogy a legnagyobb kihívást jelentő és leggyakoribb problémák, úgymint neurológiai, neuropszichológiai sérülések, betegségek, illetve a különféle mentális és egyéb krónikus betegségek kapcsán a lehető legjobb terápiás útmutatót nyújtsák az olvasónak. Ahogy az elméleti összefüggések leírásánál is, a gyakorlati javaslatok esetében is a viselkedés változására fókuszáló terápiák és a pozitív pszichológiai megközelítés/szemléletmód nagy szerepet töltenek be a gyógyulás folyamatában, a rehabilitációban és a munkába való visszatérés kapcsán is. Az idetartozó fejezetek részletes és hasznos segítséget nyújtanak az egészségügyi ellátásban résztvevő szakembereknek.

Az ötödik és legrövidebb rész a kutatás, a stratégiák és a jövőbeni irányvonalak mentén biztosít összegzést a témában.

A szerkesztők és a kötet 81 írója nemzetközi csapatot (Anglia, Dánia, Egyesült Államok, Franciaország, Finnország, Hollandia, Kanada, Svédország, Svájc, Szlovénia) alkotva adják át a tudásukat, 721 oldalon, 37 fejezetbe foglalva, szemléletes ábrákkal segítve a megértést. Tény, hogy vannak részek, amelyek esetleg kevésbé érdekesek a mentális egészség iránt érdeklődőknek, mint például a munkába való visszatérés evolúciójának áttekintése vagy a szabályozási és szemléleti különbségek a kontinensek között. Bár ezek az információk is érdekes árnyalatokat adhatnak az összképhez, ezeknek a részeknek az átugrása nem gátolja a megértést, mert a kézikönyv ugyan logikusan felépített és egymásra épülő fejezetekből áll, mégis részeiben is jól hasznosítható egy-egy célirányos kérdés megválaszolására. Kiemelném, hogy még a „szárazabb” elméleti szakaszok is folyamatosan a gyakorlati hasznosíthatóságra helyezik a hangsúlyt, ezért valóban praktikus kézikönyvet tarthat a kezében az olvasó, amely a megküzdés és a reziliencia kapcsán számos ötletet adhat a segítő szakemberek széles spektrumának, kezdve a személyzeti osztályon dolgozóktól az ápolókon és a mentálhigiénés szakembereken keresztül a klinikai szakpszichológusokon át egészen a medicina különféle ágainak gyakorló orvosaiig.

Kerekes Zsuzsanna

E-mail: zsuzsanna.kerekes@aok.pte.hu

Yael Benyamini – Marie Johnston – Evangelos C. Karademas (Eds.):

Assessment in Health Psychology
Series: Psychological Assessment – Science and Practice –
Volume 2

(Mérés az egészségpszichológiában.

Sorozat: Pszichológiai mérés – Kutatás és gyakorlat – 2. kötet)

Hogrefe, Göttingen, Boston, 2016

346 oldal, 69,00 US \$

ISBN: 9780889374522

A döntően pszichológiai témájú kötetek kiadásával foglalkozó Hogrefe kiadó könyvújdonságai között megakadt a szemem a könyv címén. Az egészségpszichológiai szakirodalomban ritkán találkozni mérési/vizsgálati módszerekkel foglalkozó munkákkal.

A kiadó honlapján a könyv leírása ígéretesnek bizonyult, s a megrendelt könyvet is hamar kézbe vehettem... és azt kaptam, amit vártam: a bevált egészségpszichológiai mérési eszközök átfogó és megbízható gyűjteményét – ami nagy teljesítmény, mert a képviselt biopszichoszociális modellben komplex összefüggéseket, nagyon eltérő dimenziókat kell vizsgálni, de a szerkesztők a széles nemzetközi szerzői gárdával igyekeztek a szerteágazó igényeknek megfelelni.

A kötet rövid első részét – egy vizsgálati módszertani bevezetőt – követően rátér az egészségpszichológia központi konstruktumainak vizsgálati lehetőségeire. Ez a második rész tölti ki a kötet közel kétharmadát. Az egyes fejezetek szerzői a kutatási témák vezető szakemberei közül kerültek ki – közel fele-fele arányban Európából és az USA-ból.

A fejezetcímek az utóbbi évtizedekben kialakult egészségpszichológiai kutatási témaköröket tükrözik – társas-kognitív tényezők és egészségmagatartás; adherencia, orvos–beteg kommunikáció és páciens-elégedettség; stressz, megküzdés, társas támogatás; fájdalom, életminőség, szubjektív egészség. Ezt követően a biológiai dimenzió vizsgálati lehetőségeit összefoglaló neuropszichológiai és fiziológiai/endokrin/immunológiai fejezetek következnek. Az egyes fejezetek tartalmazzák az adott témakör alapvető elméleti és módszertani tudnivalóit, továbbá a legfontosabb mérési módszerek új fejleményeit és fejlődési irányait is. A szerzők nemcsak bemutatják, hanem kritikusan meg is vitatják a gyakran használt módszereket. A bőséges vizsgálati lehetőségek áttekintését jól szerkesztett összefoglaló táblázatok segítik.

A harmadik rész néhány átfogó szempontból foglalkozik az egészségpszichológiai kutatások mérési problémáival. Itt az első fejezetet Derek

W. Johnston írta az ökológiai aktuális mérésekről (Ecological Momentary Assessment). Az informatikai/technológiai fejlődéssel egyre elterjedtebben használt aktuális mérések jelentős alternatívát jelentenek a hagyományos kérdőívezés mellett. A hagyományos és újabb mérési módszerek összehasonlításával sok vizsgálat foglalkozott az elmúlt években. A szerző az eddigi eredmények alapján érdekesen foglalja össze a különböző megközelítések előnyeit és hátrányait.

Egy további gondolatébresztő fejezet az életmód-változtatást segítő intervenciók eredményeinek értékeléséhez ajánl átfogó kategóriákat. A fejezet szerzőinek javaslata a témában publikált eredmények jobb összehasonlíthatóságát és a hatékony elemek jobb megragadhatóságát szolgálná.

A következő – számunkra is hasznos – fejezet a vizsgálati módszerek (kérdőívek) nyelvi és kulturális adaptációjának tapasztalatait foglalja össze. Folytatásként a gyerekeknél alkalmazott vizsgálati módszerek sajátosságairól, majd zárásként a kvalitatív vizsgálatokról olvashatunk.

A kötet utolsó része két fejezetben foglalja össze az egészségpszichológiai mérési/kutatási módszerekkel kapcsolatos tapasztalatokat, s a továbbfejlődést ösztönző javaslatokat fogalmaz meg. Az első fejezetben az egészségpszichológiai kutatások évtizedek óta meghatározó alakja, Howard Leventhal és munkatársai foglalják össze, hogyan lehetne a statisztikailag meggyőző kutatásokon túlmutatva elérni azt, hogy biztosabb tudásunk legyen az egészségi állapotot befolyásoló kauzális tényezőkről.

Az utolsó fejezetet a kötet szerkesztői írták, akik sorra veszik az egészségpszichológiai kutatások jellegzetes problémáit és dilemmáit. Például, hogy mennyire illeszkednek a régebbi konstruktumokat mérő eszközök az újabb elméletekhez? Mennyire kell törekednünk a standard módszerek használatára? Milyen jellegű módszereket használjunk? Hogyan értékeljük a kérdőívünket, s annak tételeit a klasszikus tesztelmélet vagy a korszerűbb megközelítések – mint a látens vonás elmélet (item response theory; IRT) – alapján. Az összességében elégedett szerzők remélik, hogy a közeljövőben tovább finomított módszereinkkel még hatékonyabb eljárásokat sikerül majd kidolgozni.

Összefoglalva elmondható, hogy a kötet világosan rendszerezi és integrálja az egészségpszichológiai módszertan, mérés és elmélet legújabb eredményeit. Olyan témákat is tárgyal, amelyek sok méréssel foglalkozó összefoglaló munkákból kimaradnak – például a kulturális és életkor szerinti különbségek jelentősége a kutatásokban. Mindezek rendkívül hasznos információforrássá teszik az egészségpszichológiai témákban kutatók és gyakorlati munkát végzők számára.

A kötet alapvető olvasmány azok számára, akik vizsgálni szeretnék az egészségpszichológia alapvető konstruktumait, s akik átfogó képet szeretnének kapni azokról a tényezőkről, amelyek befolyásolják a kutatási/klini-

kai mérési eredmények értelmezését. Ajánlható mindazoknak a mester-, és doktori képzésben lévő hallgatóknak, akik egészségpszichológiai témában vizsgálnak, de azoknak is, akik ezen a területen elmélyültebben kutatnak, illetve egészségpszichológiai tárgyakat oktatnak. Mivel sok kapcsolódási pont van az egészségpszichológia, egészségfejlesztés, pszichoszomatika, illetve a népegészségügyi terület között, a kötet jó szívvel ajánlható a rokon területek képviselőinek is.

Tiringer István

E-mail: istvan.tiringer@aok.pte.hu

Ulrike Ehlert (Hrsg.):

Verhaltensmedizin. 2. Auflage

(Magatartásorvoslás. 2., teljesen átdolgozott és aktualizált kiadás)

378 oldal, 49,99 EUR

Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, 2016

ISBN: 978-3-662-48034-2

Németországban a magatartásorvoslás jelentősége elmarad a nagy hagyományokkal rendelkező pszichoszomatikához képest. Míg a pszichoszomatikus megközelítés a medicinán belül talált magának helyet, addig a magatartásorvoslás a klinikai pszichológia egyik területeként indult fejlődésnek és intézményesült az elmúlt évtizedekben. A német magatartásorvoslás kibontakozását néhány nemzetközileg elismert magatartásterapeuta és -kutató (akik közül többen a kötet szerzői között is szerepelnek) tevékenysége határozta meg.

A kötet első kiadása 13 éve jelent meg, s a magatartásorvoslás eddigi legátfogóbb német tankönyve volt. Érdekes, hogy a mostani teljesen átdolgozott kiadás terjedelmében lényegesen elmarad az elsőtől. Főleg az alkalmazási területeken szelektált a szerkesztő, s úgy tűnik, hogy a klinikai gyakorlatban fontos, elterjedt alkalmazásokra koncentrált. A kötet szerzői gárdája nagyrészt német és svájci pszichológusokból áll.

A szerkesztő által írt bevezető fejezet néhány szemléletes példa alapján mutatja be, majd fejti ki részletesebben a magatartásorvoslási szemlélet lényegét. Az egyik példa a „krónikus alhasi fájdalmak” magatartásorvoslási megközelítése. Saját vizsgálati adatok alapján a szerző amellel érvel, hogy ennek a zavarnak a hátterében sokszor traumatikus életesemények állnak, s a betegek életvezetésében is tapasztalható a stresszkezelés zavara, illetve

az ennek megfelelő endokrinológiai eltérések (alacsonyabb kortizolszint, magasabb prosztaglandin-kiválasztás). Klinikai tapasztalatok azt mutatják, hogy a páciensek egy „stresszkezelési” koncepcióban könnyebben együttműködnek a pszichoterápiás kezeléssel, mint a hagyományos „tisztán” pszichológiai megközelítéssel.

A magatartásorvoslás szűkebb értelemben elsősorban a viselkedésterápiák és -elemzés módszereinek orvosi alkalmazását jelenti. Másrészt a magatartásorvoslás egy komplex, multidiszciplináris szemléletként is meghatározható, amely az egészség és a testi betegségek kialakulásának, lefolyásának és kezelésének kutatásában a pszichoszociális, magatartási és biomedikális megközelítéseket egyaránt figyelembe veszi. A bevezető fejezetben szó van a magatartásorvoslás aktuális kutatási irányvonalairól is. Nagyon hangsúlyos a biológiai, élettani összefüggések iránti érdeklődés, aminek példái a hagyományos pszichofiziológia mellett a folyamatosan fejlődő pszichoneuroimmunológia és -endokrinológia. Központi szerepe van a stressz- és megküzdés-kutatásoknak, valamint a kognitív-tanuláseméleti megközelítéseknek.

A második fejezet a biológiai alapokat tárgyalja – az idegrendszer működésének alapjait, a génszabályozási folyamatokat, a stresszkutatások legújabb eredményeit. Jól összefogott az immun- és endokrinrendszer működésének és pszichológiai kapcsolódásainak ismertetése. Érdekes rész a krónikus stressz és az öregedési folyamatok összefüggésével kapcsolatos genetikai kutatási eredmények bemutatása.

A harmadik fejezet jól áttekinthetően mutatja be a magatartásorvoslás szempontjából releváns pszichológiai tényezőket, és ezek hatását a (betegség)magatartásra. Központi jelentőségűek a tanulással, emlékezettel, észleléssel, információfeldolgozással és a szubjektív betegségelméletekkel kapcsolatos ismeretek.

A negyedik fejezet szerzői a magatartásorvoslásban használt diagnosztikus és mérési módszerekről adnak alapos áttekintést: a kutatásban és a rutin terápiás munkában használt pszichológiai mérőeszközökről (strukturált interjúk, kérdőívek, naplómódszerek), perifériás élettani (elektrofiziológiai, endokrinológiai) mérésekről és centrális neurofiziológiai módszerekről (például kiváltott potenciál vagy fMRI vizsgálatok) olvashatunk. A fejezet kitér a genetikai vizsgálati lehetőségekre is, amiből kiderül, hogy a nagyon bonyolultnak tűnő génszabályozási vizsgálatok a mindennapokban egész könnyen megvalósíthatók. A szerzők szerint a biokémiai vizsgálatok egyre olcsóbbak, így további elterjedésük várható. A pszichofiziológiai mérések népszerűsége az utóbbi években az okostelefon-applikációk könnyű elérhetőségével is összefüggésben van.

Az ezt követő fejezet a magatartásorvoslás gyakorlatáról írt összegzés, amellyel a kötet szerkesztője átvezet bennünket a könyv második részébe,

ahol az alkalmazási területekről esik szó. Említés szintjén az alábbi betegségekről van szó: szív- és keringési betegségek, a gyomor-, béltraktus betegségei, rákos megbetegedések, szülészet-nőgyógyászati problémák, autoimmunbetegségek, funkcionális szindrómák, elhízás, cukorbetegség, s végül a neurológiai kórképek. Mindegyik fejezet sok ösztönzést ad strukturált, jól áttekinthető kezelési módszerek alkalmazásához. Azok számára, akik orvosi szempontból ismerik már a tárgyalta betegségeket, a magatartásorvoslási megközelítés egy egészen új megismerési dimenziót nyit meg, amelyhez kreatív terápiás lehetőségek is kapcsolódnak.

A kötet tankönyv, amelynek célja, hogy a magatartásorvoslás graduális és posztgraduális képzését segítse. Ennek megfelelően a szerzők nagy hangsúlyt helyeztek arra, hogy alapfogalmakat tömören, pontosan definiáljanak. A könyv végén külön glosszárium foglalja össze a legfontosabb fogalmi meghatározásokat. Minden fejezetben jól kidolgozott esetismertetések illusztrálják a fontos összefüggéseket. A szerzők nem takarékoskodtak az összefüggések áttekintését szolgáló ábrák, táblázatok és grafikonok közreadásával sem.

A Springer kiadó a német nyelvű pszichológia tankönyveihez tanulást segítő kiegészítő anyagokat is közread, regisztrált oktatók számára pedig a tanítást segítő anyagokat is hozzáférhetővé tesz (www.lehrbuch-psychologie.de). A magyar viszonylatban hiánypótlónak számító tankönyv ajánlható a magatartásorvoslás/pszichoszomatika iránt érdeklődő hallgatóknak, klinikusoknak és oktatóknak egyaránt.

Tiringer István

E-mail: istvan.tiringer@aok.pte.hu